

# salud

para triunfar

Invierno 2017



Plan Cal MediConnect  
(Plan Medicare–Medicaid)



**¿Necesita que lo lleven?  
Nosotros podemos ayudarle**

**S**i usted necesita que lo lleven a una cita médica, llame a Servicio al Cliente para programar el transporte. Tendrá que llamar por lo menos cinco días hábiles antes de su cita programada.

Santa Clara Family Health Plan

cubre 30 viajes en un sentido al año en auto de pasajeros, taxi u otras formas de transporte público y privado sin costo para usted.

Tenga en mente que debe llamarnos con anticipación. Y este servicio no es para emergencias. En

caso de emergencia, llame al 911.

Si no puede ir en auto o en taxi debido a su enfermedad o condición física, podemos ayudarle. También cubrimos transporte médico, como una ambulancia o camioneta con camilla (para cuando necesita viajar en posición de descanso). Esos servicios pueden requerir de autorización previa; para estar seguro, llámenos con anticipación.

Llame a Servicio al Cliente para programar transporte al **1-877-723-4795**. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**.

**¿No está seguro de qué es una emergencia médica?**

Comuníquese con nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería al **1-844-803-6962** para obtener ayuda.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana

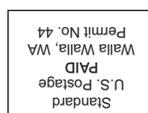
**1-877-723-4795**

### Atención TTY/TDD de Servicio al Cliente

**1-800-735-2929** o al 711

SW

Información de salud y bienestar o prevención



## Usted puede marcar la diferencia

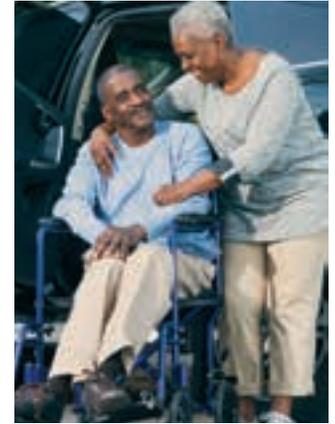
¡ÚNASE A NUESTRA JUNTA CONSULTIVA!

¿Quiere hacer de Cal MediConnect un plan de salud mejor para usted y su comunidad? ¡Únase a la Junta Consultiva del Consumidor de Cal MediConnect (Consumer Advisory Board, CAB)! La CAB es un grupo de miembros como usted y puede incluir a un miembro de su familia y a otras personas que ayuden a cuidarlo. La CAB se reúne

mensualmente con el personal del plan de salud para opinar sobre los servicios y beneficios que se ofrecen en Cal MediConnect.

Como miembro de la CAB, podrá:

- Ser la voz de miembros del plan Cal MediConnect como usted.
- Trabajar con nuestros representantes del plan y miembros de su comunidad.
- Contarnos sobre sus experiencias.



Las reuniones son mensuales. Se sirve comida. Podemos ofrecerle traslado a usted y a su cuidador si es necesario. Si está interesado en formar parte de la CAB, llame a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795**.

## Reciba la atención que necesita: la administración de casos puede ayudarle

Nos estamos asociando con Optum para brindarle servicios de administración de casos. Optum es el principal proveedor de servicios de mejora de la salud en el país.

Su administrador de casos se asegura de que usted reciba la atención correcta en el momento preciso y en el lugar apropiado. Su administrador de casos colabora estrechamente con usted y su proveedor de atención primaria. Se informa de su salud y de sus condiciones de vida para crear un plan de atención apropiado para usted. Su administrador de casos le ayuda a:

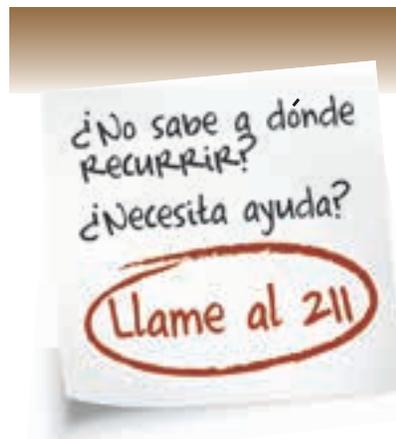
- Entender los beneficios de su plan de salud.
- Programar visitas al doctor y obtener autorizaciones.
- Coordinar sus servicios y apoyos

a largo plazo y otros servicios comunitarios.

- Se asegura de que usted obtenga la atención adicional que le mantenga sano en casa.
- Coordina que lo lleven sin costo a visitas al médico.

Usted puede solicitar servicios

de administración de casos en cualquier momento o su proveedor puede recomendar esos servicios. Si tiene preguntas, llámenos al **1-844-803-6962**, de lunes a jueves de 9 a.m. a 7:30 p.m., y los viernes y sábados de 9 a.m. a 5 p.m., hora estándar del Pacífico.



Encontrará un profesional capacitado y amable dispuesto a ayudarlo las 24 horas del día, en más de 170 idiomas con servicio de teletipo [TTY]. **Las llamadas al 211 son gratuitas y confidenciales.**

Podemos ayudarlo a encontrar:

- Alimentos, asilo, servicios para las personas sin hogar
- Asistencia para conseguir empleo
- Servicios de asistencia médica y salud mental
- Servicios de inmigración
- Servicios legales
- Cuidado de niños
- Servicios para ancianos... **¡y mucho más!**

Más información disponible en [www.211scc.org](http://www.211scc.org).

# ¿Qué es un representante personal?

**S**abía que un familiar, amigo u otra persona de confianza pueden hablar de su información de salud y beneficios por usted?

Esta persona se llama representante personal. Su representante personal puede llamar a Santa Clara Family Health Plan para seleccionar su nuevo médico, hacer un

seguimiento de una derivación a su especialista, ayudarle a obtener sus medicamentos recetados o hacer preguntas sobre los beneficios.

Para designar a un representante personal, debe completar un Formulario de Solicitud de Representante Personal. Puede descargar un formulario de nuestro sitio web en **www.scfhp.com**. O llame a Servicio al Cliente al

**1-877-723-4795** y le enviaremos este formulario. Asegúrese de enviar por correo el Formulario de Solicitud de Representante Personal completado a:

## Santa Clara Family Health Plan

Attn: Customer Service  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
Fax: **1-408-874-1965**



## ¡Nuestro sitio web tiene herramientas de autoservicio para usted!

A cualquier hora del día o de la noche, puede acceder a nuestro sitio web (**www.scfhp.com**) para:

- Obtener respuestas a las preguntas más frecuentes.
- Encontrar un médico o una clínica.
- Descargar e imprimir formularios y

documentos.

- Presentar una queja.
- Leer un boletín.
- Encontrar recursos e información útil.

Visite **www.scfhp.com/getting-started** para obtener más información.

## La diabetes y los ojos

Si tiene diabetes, es posible que sus ojos corran peligro. La mayoría de las personas con diabetes desarrollan retinopatía. Este es un problema que afecta a la parte posterior del ojo.

La diabetes también puede dañar la parte frontal del ojo y el líquido del interior. Hable con su proveedor si usted:

- Tiene visión borrosa.
- Ve doble.
- Ve anillos o manchas flotantes.
- Tiene dolor o presión en el ojo.
- No puede ver por el rabillo del ojo.

Para ayudar a prevenir problemas oculares:

- Controle el azúcar en la sangre y la presión arterial.

- No fume.
- Hágase cada año un examen de la vista para personas con diabetes.

*Fuente: National Institutes of Health*

¡TIEMPO DE RESPIRAR!

## Servicios para dejar de fumar

¿Quiere dejar de fumar? Estos son dos recursos que le ayudarán:

■ Breathe California tiene programas e instructores calificados para ayudarle a dejar de fumar. Llame al **1-408-998-5865** o visite **www.lungsrus.org**.

■ La Línea de Ayuda para Fumadores de California ofrece de manera gratuita orientación telefónica y materiales de autoayuda. Llame al **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)** o visite **www.nobutts.org/spanish** para obtener más información.

Que este sea el año en que dejó de fumar para siempre.



### Avisos

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Medi-Cal para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Santa Clara Family Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

salud  
para triunfar

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
www.scfhp.com

H7890\_12032S Accepted